

**Étlap óvodások 4-6**  
**2025.01.06. - 2025.01.12.**

	<b>hétfő</b> 2025.01.06	<b>kedd</b> 2025.01.07.	<b>szerda</b> 2025.01.08.	<b>csütörtök</b> 2025.01.09.	<b>péntek</b> 2025.01.10.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 351(Kj) 323(KCal) E: 13(g) Kol: 29(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 32(mg)	<b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>  E:2 371(Kj) 567(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 70(g) Zsir: 26(g) Cuk: 29(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 196(Kj) 286(KCal) E: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg)	<b>Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 113(Kj) 266(KCal) E: 11(g) Kol: 34(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Carbonara penne (07,01,03),</b>  E:2 257(Kj) 540(KCal) E: 22(g) Kol: 49(g) Sz: 61(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 173(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves (09,01), Paradicsomos burgonya főzelék (01), Csemege sertés sült,</b>  E:2 382(Kj) 570(KCal) E: 18(g) Kol: 26(g) Sz: 72(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 101(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges rizs, Káposzta saláta,</b>  E:2 508(Kj) 600(KCal) E: 29(g) Kol:106(g) Sz: 76(g) Zsir: 19(g) Cuk: 7(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 110(mg)	<b>Daragaluska leves, Sárgaborsófőzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Banán,</b>  E:2 390(Kj) 572(KCal) E: 20(g) Kol: 76(g) Sz: 72(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 195(mg)	<b>Frankfurti leves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:2 066(Kj) 494(KCal) E: 19(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 20(g) Cuk: 11(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 311(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  E: 752(Kj) 180(KCal) F: 6(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 140(mg)	<b>Túrós batyu (01,03,07),</b>  E:1 554(Kj) 372(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	<b>Bécsi pereg (01,07),</b>  E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 711(Kj) 170(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,